

Multisport-Pionier Hermann Aschwer

# MISTER TRIATHLON

Vor allem in unserem Nachbarland Deutschland gilt er als Triathlon-Urgestein schlechthin: Hermann Aschwer. Der mittlerweile 76-jährige finishte bereits 1985 den Ironman Hawaii und bis heute 355 Triathlons weltweit in seiner 40-jährigen Hobbysportkarriere. In der Schweiz ist Hermann Aschwer vielen Triathleten als Autor von 20 Sportbüchern bekannt, die sich überwiegend mit Triathlontraining auseinandersetzen. Ein Gespräch über die Anfangszeiten des Triathlonsports, Veränderungen beim Ironman Hawaii und materialtechnische Tops und Flops.

INTERVIEW: MICHAEL KUNST

**H**ermann Aschwer, wie sind Sie vor vierzig Jahren auf die Idee gekommen, einen Triathlon zu machen?

Ich war damals seit fünf oder sechs Jahren ein begeisterter Läufer und hatte bereits 15 Marathons absolviert. Ich war einer dieser Typen, die ständig neue Herausforderungen suchten. 1982 stiess ich im ZDF auf die legendäre Berichterstattung über die «Verrückten auf Hawaii». Ich weiss noch genau, wie ich gemeinsam mit meiner Läufergruppe die TV-Übertragung angeschaut habe und wir alle überzeugt waren, dass 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und dann noch ein Marathon unmöglich zu schaffen seien. Mich machte das nachdenklich – und es spornte mich an. Marathon kannte ich zur Genüge, ich fuhr damals jeden Tag mit dem Fahrrad 20 km zur Arbeit und zurück und quer durch den Lago Maggiore war ich auch schon

geschwommen und hatte dabei ein Boot hinter mir hergezogen.

**Und so bestritten Sie Ihren ersten Triathlon?**

Ja, 1983, es war eine Familienveranstaltung. Ich habe mit meiner damals 14-jährigen Tochter teilgenommen. Auf Tourenfahrrädern, mit Schutzblech, Beleuchtung und Gepäckträger. Was mir sofort gefiel: Im Gegensatz zu meinen Lauferfahrten kam ich mit dem Fahrrad richtig weit raus, es war ein Naturerlebnis, ich verliess die eingetretenen Pfade. Vor allem aber faszinierte mich dieser Wechsel zwischen den drei Sportarten. Drei

klassische Ausdauersportarten nacheinander zu absolvieren, wow – das war eine komplett neue Herausforderung.

**Der Funke zündete?**

Ja, total. Schon ein Jahr später erledigte ich in sechseinhalb Stunden meine erste Ironman-Halbdistanz. Davor hatte ich mit einem für die damaligen Verhältnisse recht zielgerichteten Training begonnen. Und der Ironman Hawaii nahm in meinen Träumen immer mehr Gestalt an, wurde meine grosse Herausforderung. Monatlang machte ich mir Gedanken, ob ich das physisch überhaupt schaffen könnte. Bis ich auf die Idee kam,

«Ich war einer dieser Typen, die ständig neue Herausforderungen suchten.»

dass man die Ironman-Disziplinen in eine Art Menü unterteilen kann: Vorspeise Schwimmen, Hauptgang Radfahren, Dessert Laufen. Du brauchst dafür nur den nötigen Appetit, habe ich mir gesagt. Und erst dann begann ich mit dem Training für Hawaii – ich wollte mir ganz sicher sein.

**Wo fanden Sie Informationen für ein adäquates Ironman-Training?**

Heute gibt es Unmengen Literatur darüber, aber vor 40 Jahren war das ein echtes Problem. Der ehemalige deutsche Triathlet und Physiotherapeut Manuel Debus hatte ein Buch mit Trainingstipps für angehende Profis herausgebracht. Darin empfahl er als Vorbereitung für Hawaii 10 km Schwimmen, 600 km Radfahren und 100 km Laufen – pro Woche! Ich fand das unmenschlich.

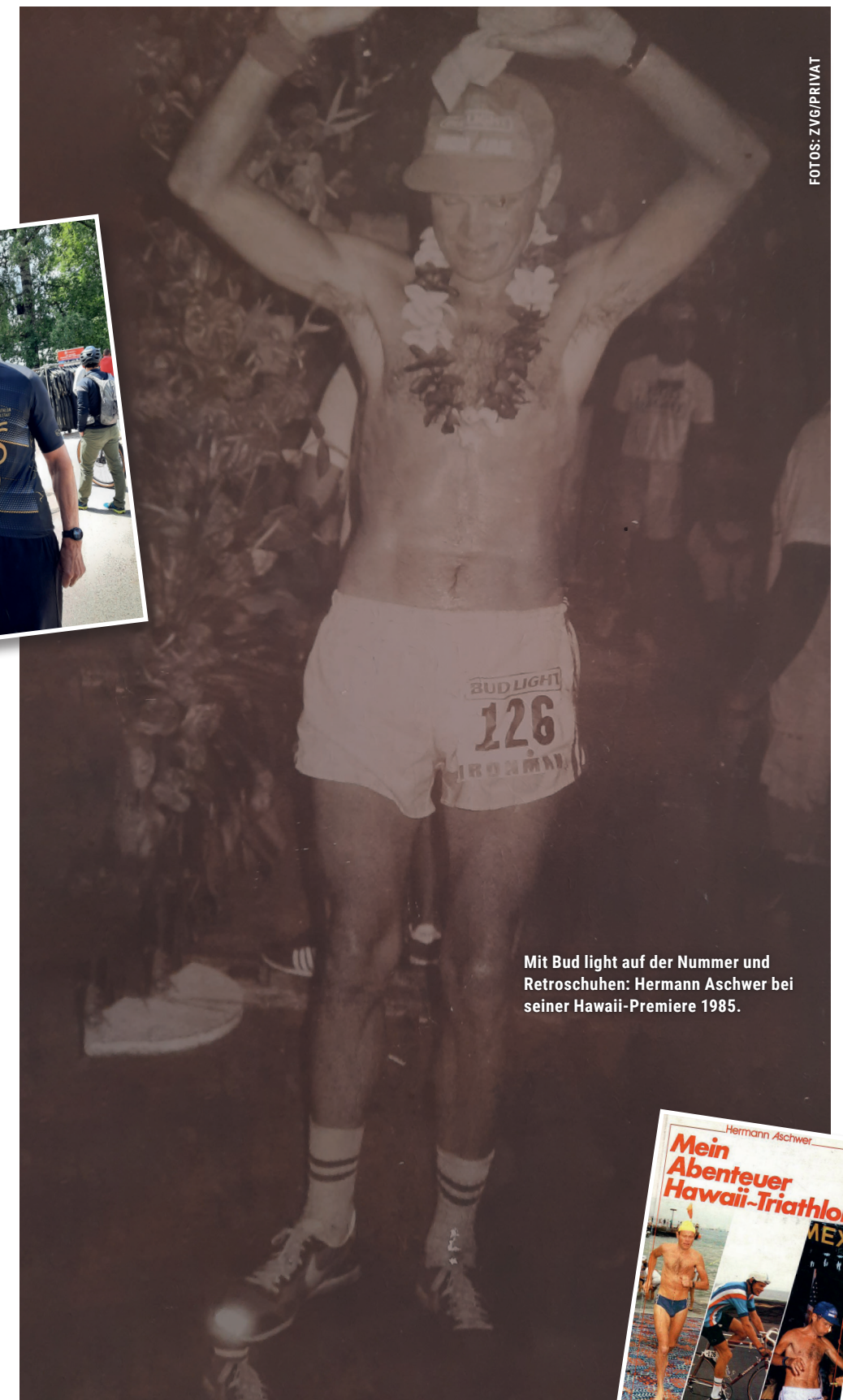
**Trotzdem sind Sie das Abenteuer Hawaii angegangen?**

Triathlon war inzwischen zu meiner Leidenschaft im Positiven geworden, woraus ich Energie, Freude und Antrieb für Hawaii schöpfte. Mir war auch bewusst, dass ich die negativen Fakten wie zwanghafte Ausübung meines Trainings oder zerstörerische Einflüsse in Bezug auf Beruf und Familie weitestgehend ausschalten musste. Ich wollte den Spagat zwischen Sport, Beruf und Familie unbedingt meistern. Eine echte Herausforderung. Als Vorbereitung auf Hawaii bestritt ich den langen Triathlon in Almere, damals die einzige Langstrecke in Europa. Nach 50 Metern wäre das Rennen für mich aber fast vorbei gewesen: Als Brustschwimmer fand ich mich neben einem Kollegen wieder, der vor allem seitlich trat – genau wie ich. Und zack, schon waren zwei Zehen gebrochen. Ich habe das Rennen

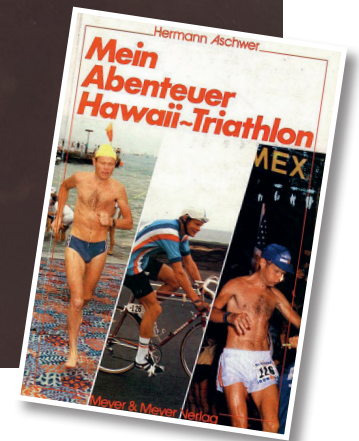
aber dennoch nach 10:55 Stunden gefinisht. Mein Arzt kalauerte danach zwar: «Hawaii, Hawaii, ist jetzt vorbei.» Doch für mich war klar: Ich MUSSTE nach Hawaii, die Verlockung war unwiderstehlich. Und ich hatte noch neun Wochen Zeit. Mit einem speziellen Verband konnte ich trainieren, nur das Laufen musste ich auslassen. Wenn ich heute daran zurückdenke: Ich wäre auch unter schlimmeren Umständen nach Hawaii geflogen.

**Wie verlief denn die Premiere auf Hawaii? Welche Emotionen kamen hoch?**

Das Schwimmen ging ich sehr behutsam an. Brustschwimmend mit dem Kopf immer oberhalb der Wasseroberfläche, für mich recht ordentlich in anderthalb Stunden. Radeln zuerst entspannt und flott, später beim Mumukwind kräfteraubend und zäh. Die ersten Krisen an diesem Tag stellten sich zwangsläufig ein. Durch ruhigere Fahrweise konnte ich diese



Mit Bud light auf der Nummer und Retroschuhen: Hermann Aschwer bei seiner Hawaii-Premiere 1985.



FOTOS: ZVG/PRIVAT

überwinden. Gespannt war ich auf die endlosen Laufkilometer in der Lavawüste, da ich lediglich drei Wochen Lauftraining in den Beinen hatte. Mit unendlich vielen kleinen Zwischenzielen und intensiven emotionalen Momenten, die der Familie, den Arbeitskollegen, den Vereinskollegen und meinem gesamten Freun-

deskreis während der vielen Wüstenkilometer galten, näherte ich mich mit jedem Schritt meinem Traumziel. Krisen gab es im 30-Minuten-takt. Meine münsterländische Sturheit hat mir aber gute Dienste erwiesen. Als ich die Ziellinie erreichte, verspürte ich eine nie gekannte Dankbarkeit und war zutiefst bewegt. Solche tiefgreifenden Momente wünschte und wünsche ich jedem Menschen.

**Womit wir beim Mythos Hawaii wären, der Geburtsstätte des Ironman. Wie viel Mythos steckt da noch drin für einen, der den Ironman Hawaii seit nunmehr 40 Jahren kennt und entsprechend Vergleiche zu heute ziehen kann?**

Logisch, in vier Jahrzehnten verändert sich viel. Heute ist der Mythos durch die enorme Kommerzialisierung verwässert, wenn nicht sogar gefährdet. Man muss sich das so vorstellen: Damals wusste man über Hawaii nur das, was in Reisebüro-Prospekten gezeigt wurde. Aus dem erwähnten Fernsehbeitrag hatte ich endlose Lava-Felder vor Augen, ich stellte mir den glasklaren Pazifik vor, die Palmen. Endlich vor Ort, war ich von der Hitze, der hohen Luftfeuchtigkeit und dem lässigen Umgang mit uns Athleten überrascht. Dass ich mit den damaligen Stars in einem Rennen war, interessierte mich nur sekundär. Ich war mit dem Mythos und mir genug beschäftigt. Ja, dieser Mythos war ein treibender Faktor für mich.

**Gibt es diese Faszination auch heute noch?**

Ja, sicherlich, nur halt mit anderen Vorzeichen. Damals war der Ironman Hawaii für die meisten noch unbekannt, geheimnisvoll, voller Exotik, eben mythisch und abenteuerlich. Heute kennt jeder Triathlet durch die zahllosen Live-streams im Internet jeden Meter der Rad- und Laufstrecken. Geblieben ist jedoch die Tatsache, dass alle Teilnehmer das gleiche Ziel vor sich haben. 3,86 km im Pazifischen Ozean zu schwimmen, 180,2 km in der Lavawüste Rad zu fahren und noch 42,195 km zu laufen. Auch heute noch

ein bisschen verrückt, aber jeder Teilnehmer versucht sein Bestes zu geben. Egal, ob er nun acht oder sechzehn Stunden benötigt, Hauptsache er finisht. Dramatische Ereignisse an der Strecke zeigen deutlich, dass dieser Wettkampf sowohl für den Profi als auch für den Altersklassenathlet immer noch ein Abenteuer ist. Alle äusseren Erscheinungsformen von körperlichen und mentalen Extremsituationen werden auf Hawaii deutlich. Mich hat das Erlebte derart inspiriert, dass ich mein erstes Buch geschrieben habe mit dem für mich alles aussagenden Titel: «Mein Abenteuer Hawaii-Triathlon.» Ich habe meinen Weg nach Hawaii und meine tiefgreifenden Emotionen in diesem Buch niedergeschrieben, um anderen aufzuzeigen, dass du kein Profi sein musst, um beim Ironman-Hawaii finishen zu können.

**Schon bald danach folgte mit dem «Handbuch für Triathleten» Ihr zweites Buch mit handfesten Trainingstipps.**

Mir war klar, dass ich für Profis keine Bücher zu schreiben brauche, weil die bereits damals eigene Trainer hatten. Also lag das Hauptaugenmerk auf Breiten- und Leistungssportlern. Speziell wichtig war mir stets die Bewusstseinsmachung des eigenen individuellen Umfeldes, weil sich nur hieraus das mögliche Trainingspensum- und die mögliche Trainingsintensität ergibt. Der zweite wichtige Ansatz ist der motivierende Aspekt und schliesslich praktische Trainingsempfehlungen, die sich zwangsläufig nach sportlichen Voraussetzungen, also nach dem individuellen Leistungsvermögen richten. Der ganzheitliche Ansatz ist vonnöten, um als Triathlet erfolgreich zu sein.

**Im Triathlon hat es im Laufe der vergangenen vier Jahrzehnte eine unglaubliche Leistungsentwicklung gegeben. Worauf ist das zurückzuführen?**

Auf das bessere Material, die Ernährung und die effizienteren Trainingsmethoden, mit in dieser Reihenfolge steigender Bedeutung. Wir waren mit Stahlrahmen unterwegs, die Schalt- hebel am Unterrohr, 5–6 Zahnkränze, normale Laufräder. von Aerodynamik keine Spur. Es

gab noch keine Aero-Helme, keine Scheiberräder, keine Triathlonlenker, keine elektrischen Schaltungen. Heute stehen bei Breitensportanlässen Karbon-Rennräder im Wert von 8000-10 000 Euro und mehr in der Wechselzone.

**Gab es bei den Materialentwicklungen auch Flops?**

Eine Zeit lang wurden uns die 26-Zoll-Laufräder als grosse wissenschaftliche Errungenschaft verkauft, sie wurden mit 18 mm schmalen Pneu und 12 bis 14 bar gefahren. Heute werden 28 mm Pneu mit 6–7 bar Luftdruck gefahren. Mein 26er-Rad gibt es noch – das fahren die Enkelkinder.

**Sie haben mit dem FUN-Triathlon in Deutschland eine alternative Form von Triathlons entwickelt – was ist das?**

Ich habe vielfach festgestellt, dass sich interessierte Sportler vom Triathlon abschrecken lassen, wenn sie schon beim Jedermann-Triathlon teure Rennräder in der Wechselzone stehen sehen oder für eine Teilnahme bis zu 100 Euro bezahlen müssen. Mein FUN-Triathlon hat daher einen eigenen Ansatz. Es geht über Streckenlängen, die sich der Sprintdistanz annähern, also Distanzen, die jeder gesunde Mensch – der zugegeben ein wenig sportlich sein muss – absolvieren kann. Beispielsweise 440 m Schwimmen, 19 km Radeln und 4,8 km Laufen. Man trifft sich in Gruppen, zum Beispiel 10 bis maximal 20 Personen. Zunächst wird gemeinsam geschwommen – mit der Betonung auf «gemeinsam». Dann zieht man sich in aller Ruhe um und fährt zusammen Rad. Und danach folgt das gemeinsame Laufen. Es gibt keine Sieger – oder eben nur Sieger, je nach Sichtweise.

**Zurück zu Hawaii. Mittlerweile ist der Event aufgesplittet worden, die WM findet pro Geschlecht nur noch alle zwei Jahre auf Hawaii und dazwischen an einem anderen Ort statt. Ist das eine gute Idee?**

Hawaii ist die Wiege des Triathlonsports. Ich mache mir daher einige Sorgen über die künftige Entwicklung. Ich befürchte, dass der Iron-

Hermann Aschwer in seinem Element. Der fitte Senior will weitermachen, so lange es geht.



FOTOS: ZVG/PRIVAT



## Hermann Aschwer alias Henry Ash 40 Jahre Triathlon

Geboren: 17. Januar 1947 in Drensteinfurt/Westfalen

- Seit 1983 Triathlet
- 1985: erste Ironman-Distanz in Almere (NL)
- 1985: erste Ironman-Hawaii-Teilnahme in 11:41 h
- 1986: erstes Triathlonbuch «Mein Abenteuer Hawaii-Triathlon»
- 1988: zweites Triathlonbuch «Handbuch für Triathlon»
- 1989: Gründer des Triathlonvereins Tri-As Hamm e.V.
- 1993: Triathlonbuch «Triathlontraining – Vom Jedermann zum Ironman». Das Buch wird zum Bestseller und gibt es bereits in der neunten Auflage. Insgesamt publizierte Hermann Aschwer 20 Sportbücher, in den englischen Übersetzungen kennt man ihn unter dem Pseudonym «Henry Ash».
- Im Deutschen Sport- und Olympiamuseum in Köln ist Hermann Aschwer seit 2007 eine eigene Vitrine gewidmet. Zu seinem 40-jährigen Triathlon-Jubiläum wurde er mit dem «Lifetime Award» für sein Lebenswerk geehrt.
- Bestzeit Marathon: 2:44:21 h
- Bestzeit Ironman: 9:55:01 h
- Gesamthaft 92 Marathons und 355 Triathlons weltweit, darunter 41 Ironman und ein Zweifach-Ironman.

<https://www.hermannaschwer.de>



man Hawaii kurz- bis mittelfristig einen enormen Imageschaden davontragen wird, wenn die aktuelle Regelung nicht recht bald korrigiert wird. Hawaii ist das Triathlon-Highlight des Jahres und dazu gehört die gesamte Triathlonfamilie, also Profis und Agegrupper alle zusammen. Ich sehe einen Grund in der allumfassenden Kommerzialisierung. Noch mehr Starter, noch mehr Startgelder. Auf der Strecke bleibt dann genau das, was Ironman-Events stark gemacht hat. Eine Veranstaltung mit Meinungsaustausch, mit Kennenlernen der Region und mit Brauchtumsdarstellungen, mit grosser Triathlon-Messe, und das alles für und mit Menschen aus 50-60 Nationen, also ein Fest der Völkerverständigung. Ich kann die Einheimischen auf Big Island verstehen, wenn sie sagen, dass sie 5000 Sportlerinnen und Sportler einfach nicht verkraften können und keinen Ausverkauf ihrer herrlichen Insel betreiben wollen.

**Welches persönliche Fazit ziehen Sie aus Ihren 40 Jahren Triathlonsport?**

Ich bin froh, dabei gewesen und immer noch dabei zu sein. Die Entwicklung der Sportart ist fantastisch. Wenn ich auch den einen oder anderen Kritikpunkt habe, wie die teilweise Frei-

gabe des Windschattenfahrens auf Sprintstrecken für Altersklassen-Athleten. Oder die erwähnte Kommerzialisierung beim Ironman. Der grösste Verdienst des Triathlons ist die Tatsache, den Finishergedanken weltweit etabliert zu haben. In meinen sportlichen Anfängen, in den Siebzigerjahren, lautete die Standardfrage nach einem Wettkampf stets: «Und, Starter, noch mehr Startgelder. Auf der Strecke bleibt dann genau das, was Ironman-Events stark gemacht hat. Eine Veranstaltung mit Meinungsaustausch, mit Kennenlernen der Region und mit Brauchtumsdarstellungen, mit grosser Triathlon-Messe, und das alles für und mit Menschen aus 50-60 Nationen, also ein Fest der Völkerverständigung. Ich kann die Einheimischen auf Big Island verstehen, wenn sie sagen, dass sie 5000 Sportlerinnen und Sportler einfach nicht verkraften können und keinen Ausverkauf ihrer herrlichen Insel betreiben wollen. Wer hast du gewonnen?» In Hawaii hingegen war das völlig anders, da ging es darum, die Herausforderung zu schaffen. Da wurde jeder gefeiert, auch die letzten, nach 17 Stunden. Das zeigte, dass man beim Triathlon auch ohne Sieg erfolgreich sein kann. Wer ein Ironman-Finisher war oder wird, der ist und bleibt ein Held des Sports.

**Sie sind jetzt 76 Jahre alt – bleiben auch Sie ein Held?**

Klar, nehme ich weiterhin an Triathlonveranstaltungen teil, ohne mich aber als «Held» zu fühlen. Nicht mehr die langen Distanzen sind es, die mich reizen, sondern eher die kurzen Strecken oder auch mal ein Staffeleinsatz. Und natürlich FUN-Triathlons. Besondere Freude bereitet es mir, andere Menschen zum Triathlon oder Ausdauersport zu motivieren. Das gilt für ALLE Menschen. Getreu dem vielsagenden Slogan: Turne bis zur Urne!

«Ich MUSSTE nach Hawaii, die Verlockung war unwiderstehlich.»